

社区总动员 防治艾滋病

12月1日是第32个世界艾滋病日,今年的主题是“社区动员同防艾,健康中国我行动”。近年来,党中央和国务院高度重视艾滋病防治工作,经过全社会共同努力,我国艾滋病疫情持续控制在低流行水平。宁波市卫健委发布的数据表明,我市全人群HIV

感染率为5.5/万人,艾滋病整体疫情处于低流行状态,低于全国平均水平。

自1990年宁波市发现首例艾滋病病毒感染者以来,截至2019年9月30日,全市已累计报告HIV/AIDS(HIV感染者和病人)6012例,其中HIV3354例,AIDS2658例。全

市现住且存活病例4473例。

据统计数据显示,宁波市新报告艾滋病病例97%以上由性途径传播。2019年1—9月,新报告病例经性途径传播比例为97.8%。同性传播占38.0%,比去年同期下降11.7%。异性传播占59.8%,其中男性异性传播病例较去年同期下降

6.5%,女性增长0.9%。

青年学生和60岁以上老年人仍需关注。2019年1—9月,新报告15—24岁年龄组病例83例,占14.0%,男性同性传播占85.7%。新报告60岁以上年龄组病例87例,占14.6%,异性传播占89.7%。

老年人群防艾核心知识

染艾滋病病毒的风险很大。

无保护的商业性行为,特别是与低档场所(如乡镇出租屋、城乡接合部出租屋、铁路工棚等)的暗娼发生无保护的性行为,感染艾滋病病毒的风险很高。绝不能通过生殖器外观判断对方是否感染了艾滋病病毒。

(2)坚持每次正确使用安全套,可有效减少感染、传播艾滋病性病的危险。

安全套不仅可以作为避孕使用,在预防艾滋病病毒感染方面,也发挥着重要的作用。坚持在每次发生性行为时全程、正确地使用安全套,仍然是目前预防经性途径感染艾滋病的最有效、最便捷的方法。

(3)72小时内使用暴露后预防用药,可减少艾滋病病毒感染的风险。

发生暴露后,如同HIV感染者发生了无保护的性行为,可以使用暴露后预防用药。服药周期:28天。服药种类:HIV感染者抗病毒治疗的药物。服药效果:与起始用药时间密切相关,原则上不超过暴露后72小时。时间越早,保护效果越好。

(4)滥用路边摊无名“壮阳药”百害无益。

针对老年人,一些路边摊常售卖无名“壮阳药”。老年人切勿滥用

这些壮阳药。因老年人多有高血压、心脑血管疾病、糖尿病等基础疾病,乱服药品易致严重后果,甚至猝死。

3. 检测与治疗

(1)定期进行艾滋病检测与咨询,早知晓、早预防、早治疗。

HIV感染有窗口期,即使已经感染,在窗口期内仍无法检测到病毒。建议至少每三个月检测一次HIV。知晓自己的检测结果,有助于尽早采取措施。检测结果若为阴性,则应该继续坚持安全行为,预防感染;检测结果若为阳性,则需要及早参加抗病毒治疗,保护自身健康和生命质量不受严重损害。区疾病预防控制中心、区妇幼保健院和区溪口医院均能提供保密的艾滋病检测和咨询服务,区疾病预防控制中心咨询热线电话为88922536。

(2)梅毒等性病可增加感染艾滋病病毒的风险,必须及时到正规医疗机构诊治。

性传播疾病易造成生殖器或生殖道的皮肤或黏膜的炎症、破损、溃疡,在性交过程中易造成进一步破损和出血,从而使艾滋病病毒经性传播更加容易。所以说,性病会增加艾滋病病毒传播的危险和机会。正规医疗机构可以提供系统安全的性病治疗服务,自行服药或求诊小诊所不仅有风险,而且很难保证治愈。

预防接种异常反应 调查诊断培训交流会举行

日前,区预防接种异常反应调查诊断专家组培训交流会在区疾控中心举行。专家组成员、各接种单位负责人共30人参加培训交流会。

会上,区疾控中心传防科负责人介绍了疑似预防接种异常反应及近两年我区报告情况,并重新明确疑似预防接种反应监测及诊断工作要求。随后,市疾控中心免疫预防所副所长马瑞就疫苗管理法要求,以及预防接种异常反应的调查诊断要点内容作专题培训。马瑞详细解读了相关法律法规,还分享了预防

接种异常反应因果关联国际评估经验和多个实际案例,引发参会人员思考和讨论。

我区自2000年初成立预防接种异常反应诊断专家组以来,经过多次人员调整和补充,目前有19名专家,涵盖临床医学、流行病学、心理学等领域。专家组科学、公正、有序地开展疑似预防接种异常反应的诊断,还对疑似预防接种异常反应的治疗和特殊人群接种工作提供了专业意见。

区疾控中心 董维波

进社区进学校 艾滋病宣传活动形式多

在第32个世界艾滋病日来临之际,区疾控中心联合多部门走进社区走进学校开展多种形式的宣传活动。

在岳林街道东升社区,社区居民通过阅读宣传折页和防艾小册子、参加大富翁游戏、自愿咨询检测、有奖问答等形式多样的宣传活动,增强了大学生对于艾滋病的认识和了解,提高艾滋病核心信息知晓水平,对培养健康文明的生活方式,创造健康和谐文明校园起到了积极作用。

据了解,我区将继续加大力度,把艾滋病防治与实施健康中国行动紧密结合起来,针对艾滋病防治新特点,优化防控策略,健全服务体系,发挥社区组织优势,动员全社会广泛参与,共担防艾责任、共建健康中国。

区疾控中心 郑雁



疾控动态

冬季猝死高发 这几个信号要注意

冬季来临,寒冷会导致血液粘稠度增加,血压不稳定。血液不但极易凝固还可能让本身就存在的动脉粥样硬化斑块破裂形成血栓,增加发生心肌梗死、肺栓塞、脑中风的急性发作率。其中,精神压力大、经常熬夜、有脑血管疾病病又不注意饮食的患者容易发生猝死。据区急救中心数据统计,入冬以来我区一周内已发生两起猝死事件。

临床上将猝死分为两大类,即心源性猝死和非心源性猝死。其中绝大多数是心源性猝死,也称为心脏性猝死,主要由心肌炎、肺心病、风心病、高血压性心脏病等疾病诱发,从发病到死亡时间很短,一小时之内甚至瞬间就会死亡。

猝死发生前的几个迹象要重视 虽然猝死没有明显的预警信号,但是,有的人可能提前两天就出现信号,如果及时去医院治疗,避免悲剧发生的希望就会大大增加。

1.手脚冰冷。明明不冷,大部分高血压患者还是会手脚冰冷,不断搓手,原因是心脏部位出现问题,血液循环无法正常交替。
2.呼吸困难。这是心律失常的表现,导致喘不过气。

3.一动身体就痛。疼痛不一定是在心脏相关部位,可能是肩膀疼痛、后背疼痛,胃疼甚至可能是牙疼、腹泻。

4.心脏病患者突然心绞痛加重。如以前每天吃一次药就能控制住心绞痛,现在一天两次还是不行,或者吃药也控制不住。

5.无心脏病史突然出现胸疼胸闷。多见于长期熬夜的年轻人,容易引发心梗,猝死概率也高。

如何预防冬季猝死

1.有心脑血管疾病患者要注意防寒保暖,坚持规律服药,控制血糖,清淡饮食;

2.有心脑血管疾病的高危人群应随身携带硝酸甘油或速效救心丸;

3.突发心梗,很多人会束手无策,错过急救黄金时间。首先一定要保持镇定,立即采取正确措施。第一,立刻呼救并拨打急救电话120;第二,根据患者情况不同采取不同方法。当还有意识:平躺,不要随意搬动;有条件可让他(她)吸氧。如果失去意识:检查呼吸、脉搏;如果呼吸脉搏都没有了,立即进行心肺复苏急救,直到专业急救人员到来。

抢救 时间就是生命

患者出现心脏骤停之后,只有

在4分钟之内采取急救措施,才能有效避免患者脑部出现不可逆的损伤。那么谁能够在4分钟之内进行心肺复苏呢?医院的医护人员很难做到,除非这个患者离医院特别近。在现场能够实施救治的人员,只有现场的目击者。

如何进行心肺复苏

心肺复苏,简称CPR,是指当呼吸终止及心脏骤停时,合并使用人工呼吸及胸外按压来进行急救的一种技术。当我们遇到心脏、呼吸骤停,需要急救的患者时,需要按照以下步骤急救:

1.轻拍重喊。这个时候,你需要轻轻拍打病人的肩部,在其耳旁大声呼唤:“喂,你怎么啦?能听见我说话吗?”

2.检查大动脉搏动、呼吸。食指、中指找到气管,两指向内侧下滑到气管与胸锁骨突肌之间的沟内。检查脉搏同时注视患者胸腹部查看呼吸。

3.实施胸外按压。胸外按压的部位:胸骨中下1/3交界处(两乳头连接中点)。胸外按压的手法要领:十指交叉;翘:手指上翘;直:手臂伸直、按压力量垂直;看:患者的面色及呼吸。

胸外按压要求:按压深度至少

5厘米,不超过6厘米;按压频率为100—120次/分钟;按压放松比例为1:1,让胸廓充分回弹。

4.开放气道。一手压前额,使头后仰,另一手食指和中指将下颚托起。

5.人工呼吸。捏住鼻腔,将嘴巴包住患者嘴巴吹气直至胸廓有抬起,吹气时间至少1秒钟,吹气后松开鼻子,离开患者嘴唇。

注意:30个胸外按压和2个人工呼吸为一个循环,比例为30:2。做5个循环时间为两分钟。

如何判断实施的心肺复苏有效果?出现下列情况即表示心肺复苏有效果:患者的自主呼吸逐渐恢复;能够触摸到患者规律的颈动脉搏动;患者面色转为红润;患者双侧瞳孔缩小;患者眼球活动,手脚抽搐开始呻吟。

下列两个生活习惯对于有心脑血管疾病患者要避免。1.冷水洗脸、洗澡。对健康人来说这是增强体质,但对心脑血管疾病患者,用冷水洗脸或洗澡容易发生血管痉挛,导致心绞痛或心肌梗死。2.穿衣过多。穿太多衣服会导致呼吸不顺畅,更可怕的是会造成回心血量多,外周血量少,血压增高,血液循环不畅。 区爱卫办 董奇军



健康沙龙

19/ 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。



癌症筛查有利于癌症的早期发现和预防,“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。

拒绝癌症,远离不健康的生活方式!



宁波市奉化区社会心理服务指导中心
宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打12320)
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!



重点关注

冬季谨防诺如病毒感染

在餐馆、学校、幼儿园、工厂、养老院等密闭场所暴发。正值诺如病毒感染高发季节,区疾控中心提醒市民和各集体单位,及时做好预防措施,谨防诺如病毒感染或暴发。

诺如病毒传染性强,所有年龄段人群均可发病。一旦感染,发病突然,一般在感染病毒后12—48小时出现症状,儿童感染后临床症状表现以呕吐为主,也可见发热、恶心、腹泻、头痛等症状,成人感染后以腹泻为主,粪便为稀水便或水样便,无黏液脓血,有些感染者仅表现出呕吐症状,严重者可见脱水症状。诺如病毒本身具有自限性,一般2至3天即可恢复,恢复后无后遗症。患

者一般病情不重,如频繁呕吐或腹泻,可导致脱水,引起严重的健康问题,尤其常见于幼儿童、老年人和基础性病患者。区疾控中心提醒市民,一旦您或您的孩子出现呕吐、腹泻等症状,应及时到正规医院就诊。诺如病毒患者应居家隔离治疗,患病学生应在症状消失72小时后持有效的解除隔离证明方可返校。

感染诺如病毒的常见途径有食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水;触摸被诺如病毒污染的物体后未彻底洗净双手而进食;接触诺如病毒感染患者,如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具

健康之窗
2019年 第12期
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所
协办单位